



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€05~~
1€39
L'UNITÉ

Mâche et roquette "Bonduelle"

Le sachet de 100 g

2€77 les 2 au lieu de 3€70

13€85 le kg au lieu de 18€50

Panachage possible avec : feuille de mâche
100 g "Bonduelle"*



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€08~~
1€57
L'UNITÉ

Cœur de laitue "Florette"

Le sachet de 200 g

3€13 les 2 au lieu de 4€18

7€83 le kg au lieu de 10€45

Panachage possible avec : batavia 200 g
"Florette"



-34%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~2€05~~
1€75
L'UNITÉ

Pommes de terre entières sans peau "Lunor fraîchement cuit"

La barquette de 370 g

4€73 le kg au lieu de 7€16

En promotion également : lentilles vertes 300 g,
carottes lamelles 280 g, edamame 210 g
"Lunor fraîchement cuit"*

Conditionné en
FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~6€05~~
3€52
L'UNITÉ

Velouté 8 légumes du potager "Florette"

La bouteille de 1 litre

7€03 les 2 au lieu de 9€38

3€52 le litre au lieu de 4€69

Panachage possible avec :
velouté 6 légumes sel réduit
1 litre, soupe moulinée légumes
verts 1 litre, velouté potiron
et carottes 1 litre "Florette"*

Conditionné en
FRANCE



-34%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~5€19~~
3€43
L'UNITÉ

Raisins golden moelleux "Maître Prunille"

Le sachet de 500 g

6€86 le kg au lieu de 10€38

En promotion également : prunille
Bio 250 g "Maître Prunille"*

Conditionné en
FRANCE



-50%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~6€15~~
3€11
L'UNITÉ

Nuts'n berries "Seeberger"

Le sachet de 150 g

6€22 les 2 au lieu de 8€30

20€74 le kg au lieu de 27€67

Panachage possible avec : graines
mélange spécial salade 150 g,
mélange cajou et cranberries 150 g,
cranberries 125 g, mangues séchées
100 g, gingembre confit 200 g
"Seeberger"*

Conditionné en
ALLEMAGNE



-68%
SUR LE 2^{ème} ARTICLE
IMMÉDIATEMENT
~~5€00~~
2€70
L'UNITÉ

Formule détente "Daco Bello"

Le sachet de 200 g

5€40 les 2 au lieu de 8€18

13€50 le kg au lieu de 20€45

Panachage possible avec :
la gamme formule 200 g
"Daco Bello"*

Conditionné en
FRANCE

Manger mieux, on y prend goût.

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

• AUGMENTER

Les fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.

Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) : il est recommandé de consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.

L'activité physique : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

• ALLER VERS

L'huile de colza, de noix et d'olive : privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage et fromage blanc : 2 par jour pour les adultes.

Les féculents complets : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.

Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon).

• RÉDUIRE

L'alcool : l'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.

Les boissons sucrées, les produits sucrés et ultra-transformés : limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.

Les produits salés et le sel : limiter les produits salés et le sel.

La charcuterie : limiter la charcuterie à 150 g par semaine.

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.

Le temps passé assis : ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR WWW.MANGERBOUGER.FR

PARTEZ SANS PORTER AVEC LA LIVRAISON À DOMICILE ! OFFERTE DÈS 50€ D'ACHATS EN MAGASIN AVEC LA CARTE M*

Livraison à domicile offerte dès 50 € d'achats avec la carte M*. Hors frais de préparation de 2€. Voir conditions générales de la livraison à domicile et conditions d'adhésion au programme de fidélité de la carte M* en magasin ou sur MONOPRIX.fr.